

Kainuun Voimaa vanhuuteen - muutostavoitteet



Yhteistyö

Alueen toimijat tutuiksi,
palvelupolun rakentuminen,
yhteiset toimintamallit

Ulkoilu

Ulkoiluystävät,
kimppalenkit, ulkoilupaikat



Kohderyhmän tavoittaminen

Liikunnan puheeksiotto,
innostaminen ja
kannustaminen mukaan

Järjestöt mukaan

Liikunta osaksi tapaamisia,
vertaisohjaajat

Voima ja tasapaino

Voitas-ryhmät, matalan kynnyksen ryhmät, liikuntatapahtumat

Kainuun hyvinvointialueen muutostavoitteet



Yhteistyö:

- Hyvinvointialueen ja kuntien jouheva liikkuvuus eri ryhmien välillä
- Hyvinvointialueen, kuntien, järjestöjen ja eri oppilaitosten yhteistyön lisääminen



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen sidosyhteistyön vahvistaminen
- Kuntien liikuntaneuvonnassa huomio tasapainoryhmien toteuttamiseen
- Hyvinvointialueen liikuntaneuvonnan tietoisuuden lisääminen eri ammattiryhmissä



Liikuntatoiminta

- Terveyttä edistävän liikunnan vahvistaminen
- Ulkoilun merkityksen vahvistaminen toimintakyvyn ylläpitämisessä



Viestintä:

- Kainuun hyvinvointialueen, kuntien, järjestöjen ja muiden toimijoiden yhteystietoluettelon kehittäminen, esim. Teams –alustalle
- Kainuun yksi VV-somekanava viestintään

”Kainuun alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Kainuun hyvinvointialue, alueen kunnat,

Kainuun Liikunta ry ja muut yhdistykset.”

Hyrynsalmen muutostavoitteet



Yhteistyö:

- Järjestöjen kuuleminen ja niiden saaminen mukaan toimintaan
- Yhteistyön tiivistäminen hyvinvointialueen kanssa



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Hyvinvointialueen liikuntaneuvonnalle isompi rooli - tarjolle myös Hyrynsalmelle ja mainonta saataisiin kohdennettua ja näkyväksi.



Liikuntatoiminta

- Ulkoilutoiminta / ulkoiluystävät
- Vertaisohjaajatoimintaa lisää
- Toimintaa kylille



Viestintä:

- Kohderyhmän tavoittaminen – saadaan mukaan sellaisia iäkkäitä, jotka eivät aiemmin ole olleet mukana liikuntatoiminnassa

”Kainuun alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Kainuun hyvinvointialue, alueen kunnat,

Kainuun Liikunta ry ja muut yhdistykset.”

Kajaanin muutostavoitteet



Yhteistyö:

- Yhteyshenkilöiden nimeäminen hyvinvointialueelta ja tiiviimpi yhteistyö
- Hyvien käytäntöjen jakaminen alueella ja yhteisten toimintamallien kehittäminen



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Lisätään liikuntaneuvonnan markkinointia ikäihmisille
- Useampi asiakas ohjautuu neuvontaan hyvinvointialueen kautta



Liikuntatoiminta

- Ryhmäliikuntaa lisää Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle esim. tuolijumppa
- ”Lähetteet” hyvinvointialueelta
- Säännöllisempää ulkoilutoiminta
- Toimintakykytestausta
- Helposti saavutettavat kokoontumistilat



Viestintä:

- Kohderyhmän tavoittaminen järjestöjen kautta
- Kauppoihin infopisteitä liikkumisesta

”Kainuun alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Kainuun hyvinvointialue, alueen kunnat,

Kainuun Liikunta ry ja muut yhdistykset.”

Kuhmon muutostavoitteet



Yhteistyö:

- Asiakkaiden ohjautuminen hyvinvointialueelta kunnan palveluihin
- Kulttuurihyvinvoinnin yhdistäminen toimintakyvyn edistämistyöhön



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Liikkumiseen motivointia, tsemppari omasta lähipiiristä
- Ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan kehittäminen



Liikuntatoiminta

- Voitas-ryhmä yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa
- Matalan kynnyksen ryhmätoimintaa
- Lisää vertaisohjaajia



Viestintä:

- Lisätään tietoisuutta ulkoliikuntapaikoista

”Kainuun alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Kainuun hyvinvointialue, alueen kunnat,

Kainuun Liikunta ry ja muut yhdistykset.”

Paltamon muutostavoitteet



Yhteistyö:

- Tiiviimpi yhteistyö hyvinvointialueen ja alueen muiden kuntien kanssa
- Uusien järjestöjen saaminen mukaan yhteistyöhön



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Tarjotaan elintapaneuvontaa hankkeen kautta



Liikuntatoiminta

- Vertaisohjaajatoiminnan kehittäminen
- Ulkoilutoimintaa lisää esim. yhteislenkkejä
- Liikuntatapahtumien järjestäminen yhteistyöllä



Viestintä:

- Jatketaan edelleen viestintää ikäihmisten toimintakyvyn edistämisestä liikunnan avulla

Puolangan muutostavoitteet



Yhteistyö:

- Järjestöjen saaminen mukaan toimintaan
- Yhteistyön tiivistäminen hyvinvointialueen kanssa



Liikuntatoiminta

- Ulkoilutoiminta / ulkoiluystävät
- Vertaisohjaajatoimintaa lisää



Viestintä:

- Kohderyhmän tavoittaminen – viestiminen liikunnan merkityksestä

Ristijärven muutostavoitteet



Yhteistyö:

- Yhteisen palvelupolun rakentaminen hyvinvointialueen ja kuntien kanssa
- Järjestöyhteistyön tiivistäminen ikäihmisten tavoittamiseksi



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Liikuntaneuvontaa tarjolla myös kunnan järjestämänä



Liikuntatoiminta

- Asiakkaiden ohjautuminen hyvinvointialueelta kunnan toimintaan
- Voima-tasapainoryhmä



Viestintä:

- Omatoimiseen liikuntaan kannustaminen

Sotkamon muutostavoitteet



Yhteistyö:

- Yhteistyön tiivistäminen hyvinvointialueen kanssa, toimijatasosta aina strategiatasolle asti



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Hyvinvointialueelta ohjaus kunnan liikuntaneuvontaan
- Liikuntaneuvojalle kirjaamisoikeudet potilastietojärjestelmään



Liikuntatoiminta

- Voima-tasapainoryhmät toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille
- Muistisairaiden huomioiminen
- Urheiluseurat järjestävät liikuntatoimintaa myös ikäihmisille

Suomussalmen muutostavoitteet



Yhteistyö:

- Yhteistyön tiivistäminen hyvinvointialueen ja muiden kuntien kanssa
- Järjestöyhteistyön tiivistäminen



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Seniorineuvola
- Liikuntaneuvontaa meillä ei vielä ole, mutta ehkä kolmen vuoden päästä on.



Liikuntatoiminta

- Koulutetaan uusia vertaisohjaajia, jotta saadaan uutta toimintaa, uusia liikuntaryhmiä ja useampia ohjaajia ryhmää kohti
- Yhteiset tapahtumat ja retket – esim. viikoittaiset yhteiskävelyt (kesäajalle Rantaraitille)
- Koulutetaan liikuntakavereita
- Tehdään yhteistyötä toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille suunnatun 75+ hyvinvointiryhmän järjestelyissä, mikä hyvinvointialue käynnistää ryhmät uudestaan



Viestintä:

- Kuukausittain vaihteleva pop-up tiedotuspiste – SRK:n olohuoneella, Kumppanuustalolla, Kirjastossa ja Kylpylällä, jossa tiedotetaan tapahtumista, koulutuksista ja annetaan vinkkejä hyvinvointiin

”Kainuun alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Kainuun hyvinvointialue, alueen kunnat,

Kainuun Liikunta ry ja muut yhdistykset.”